

福祉の里

じ
時 分とき
時

第90号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職

- ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
- ・株式会社ヘルシーピット 代表取締役
- ・デイサービス
レストランディ T E A俱楽部成城 施設長
- ・アクティブディ成城 施設長

私の温暖化対策

いよいよ9月です。暑い夏も終わりに近づいてきました。「昔から暑さ寒さも彼岸まで」という様にお彼岸が季節の変わり目なのですね。しかし今年の気候は、国内だけみても異常でしたが、皆さんの地域十和田はいかがでしたか？

お隣の県、秋田県大仙市でも大洪水が起り多くの方が被災されています。アメリカテキサス州ヒューストンでも台風による被害が、ニュースで流れています。何しろ豪雨により被害が世界中で起きました。これも温暖化の影響だと言われています。海水温が高くなると大型で大雨を降らす台風が、たくさん発生するとか・・・自然災害ですが、この様な台風は人災かもしれません。私達地球上に住む人間が自分たちの利益の為に、行った行動から温暖化につながっています。地球が怒っているのですね。私達に気づかせているのでしょうか。しっかり未来のためにも地球を守りたいですね。地球を考えると大き過ぎるので、どうして良いかわからなくなります。しかし、小さくして考えると気づく事がありますね。自分だったら何ができるだろう。家庭だったら何ができるだろう。十和田だったら・・・青森県だったら・・・どうでしょうか。

では自分だったら何ができるでしょうか？私も実行している事があります。参考にしていただけたら嬉しいです。

●ゴミの量を少なくする。

今私は主人と二人暮らしなので、食材を購入しても腐らせることが多々あります。最近ではセブンイレブンに行きパッケージに入った生野菜などで調理をしています。洗わないで良いので簡単、そして食べります。

▶簡単レシピ

- (ゴミはパッケージのみです。生ごみが無いので腐る事もありません)
- ・おにぎりと生野菜サラダでレタスチャーハン
(写真のとおりです)
 - ・モズク酢とめんつゆでモズクスープ
(ラー油を入れるとピリ辛になります)



この様に自分のできるところから行動を起こしてみませんか？私達が未来、天国から見た時に地球が素晴らしい環境であるために、少しの努力をしていきましょう。これから少しづつ寒くなると思いますが、夏の疲れがでてくる季節です。お身体大切になさってくださいね。

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

豆苗と豆もやしの塩山椒炒め

<コメント>

レシピで使用した豆苗は、えんどう豆を発芽させた新芽の野菜です。骨の形成に関わるビタミンK、免疫力に関わるβ-カロテン、抗酸化作用のあるビタミンCなどの栄養素を含んでいます。ごま油、塩、粉山椒だけでも味と風味を楽しむことができますが、塩昆布を加えると、昆布の旨味がプラスされ、より美味しく仕上がります。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー49kcal たんぱく質2.5g
脂質2.7g 炭水化物4.5g 塩分1.1g

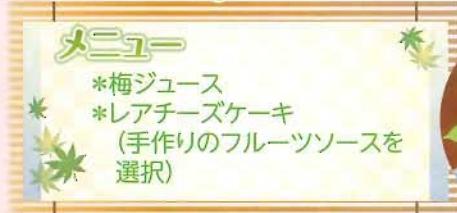
<調理時間> 約10分

<作り方>

- 豆苗は根元を落として水洗いし、3等分に切ります。
- 豆もやしは水洗いておきます。
- にんじんはヘタを取り、皮をむいて細切りにします。
- ごま油を入れて熱したフライパンに、①②③と塩を加え炒めます。食材がしんなりしてきたところで粉山椒を振り入れ、混ぜ合わせます。
- お皿に④を盛り付け、塩昆布をのせます。

ボナール十和田から

■涼みカフェ 6月に仕込んだ梅シロップで /



さっぱり
爽やか♪

どちらに
しようかな?



■9月の行事食のご紹介

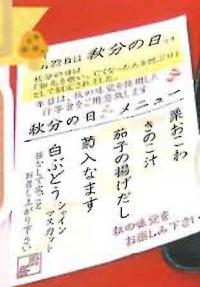
敬老の日

彩り鮮やかな
献立をご提供。



秋分の日

季節感を取り
入れた献立。



*メニューは去年の写真ですので若干変更する場合があります。ご了承ください。